Carnet de la mère

Edition 2014

ONE OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Ce carnet est confidentiel

Il appartient à Madame .....

Rue ..... N° .....

Code postal ..... Localité .....

Téléphone : .....

En cas de perte, veuillez le renvoyer à l'adresse ci-dessus.

Le suivi de la grossesse a été réalisé par :

Pour accomplir sa mission de protection maternelle et infantile, l'ONE récolte un certain nombre d'informations sur la santé des mères et des enfants. Les données recueillies sont traitées de manière anonyme afin d'établir des statistiques de santé régionales et internationales.

Nous vous prions de bien vouloir collaborer à cette action, en aidant nos travailleurs médico-sociaux à mieux connaître les besoins de santé des mamans et enfants de notre communauté.

Nous vous remercions de bien vouloir répondre aux questions qu'ils seraient amenés à vous poser.

AVANT-PROPOS

Vous êtes enceinte... Une aventure de neuf mois commence !
Neuf mois remplis d'émotions, de questions et de transformations tant physiques que psychologiques.
Attendre un enfant, «quoi de plus naturel» et pourtant cette période est délicate. Il est important de consulter le plus tôt possible des professionnels de la santé qui suivront le déroulement de votre grossesse et la croissance de votre bébé.

Ces visites seront mensuelles pendant la majeure partie de votre grossesse et plus fréquentes pendant le dernier mois.

Le carnet de la mère est un lien entre vous et ceux qui vous accompagneront dans cette fabuleuse aventure. Il vous aidera à connaître les signes auxquels vous devez être attentive et les démarches à entreprendre, mais aussi au jour le jour, à faire connaissance avec votre bébé.

Les conseils que vous découvrirez au fil des pages, les annotations que vous y inscrirez contribueront, nous l'espérons, à faire de ce document le témoin de votre attente.

Ce document est une réalisation de l'ONE Il a été soumis à l'approbation des Professeurs d'Obstétrique des Universités Francophones et du Groupement des Gynécologues et Obstétriciens de Langue Française de Belgique.

COMMENT UTILISER CE CARNET ?

Ce carnet évolue avec votre grossesse.
Pour en faciliter l'utilisation, il est divisé en plusieurs chapitres (couleurs différentes). Vous y trouverez de nombreux conseils qui faciliteront le bon déroulement de votre grossesse et des renseignements sur le développement du bébé pendant ces neuf mois. Un rappel des démarches administratives et une liste d'adresses utiles vous sont également proposés. Enfin, un agenda vous permettra de noter divers renseignements et rendez-vous.

La rubrique médicale est plus particulièrement destinée à votre gynécologue et aux autres professionnels de la santé. Ils pourront y inscrire les résultats des différents examens et analyses réalisés à l'occasion de vos visites. Cette partie est située au milieu du carnet afin d'en faciliter l'utilisation.

Ce carnet vous appartient. Glissez-le dans votre sac. N'hésitez pas à y noter vos réflexions, vos questions, vos impressions.

Quand utiliser ce carnet ?

- lors de chaque consultation prénatale
- lors des différents examens (échographie, ...)
- lors de consultations chez votre médecin traitant
- lors d'un éventuel séjour à l'hôpital
- à la sortie de la maternité
- lors des consultations postnatales
- à votre domicile lors de la visite du TMS (*)
- et tout simplement, quand l'envie vous prend de noter quelque chose d'important pour vous, votre bébé... et son papa !

(*) Le TMS est un Travailleur Médico-Social de l'Office de la Naissance et de l'Enfance. Son rôle, complémentaire à celui du médecin de la consultation de l'ONE, est d'être à votre écoute, de fournir des réponses à vos questions et diverses informations.

TABLE DES MATIÈRES

Adresses utiles 4

Neuf mois d'échanges, neuf mois qui changent

De 0 à 3 mois 7
De 3 à 6 mois 17
De 6 à 9 mois 25

Notes des professionnels 31

Autour de la naissance

L'accouchement et la naissance 35
Le séjour à la maternité 41
Premiers jours à la maison 47

6 semaines plus tard

L'aventure continue 51

Petit manuel des démarches administratives

Bon à savoir 55

Au centre du carnet,

le dossier médical
et les rendez-vous.

Quelques adresses utiles

L'ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance) près de chez vous (pour connaître par exemple la liste des « crèches » ou accueillantes de votre quartier ou le n° de tél. de la T.M.S. de votre secteur) :
Bruxelles : 02 511 47 51 (Fax : 02 511 51 26)
Brabant wallon : 02 656 08 90 (Fax : 02 656 08 89)
Hainaut : 065 39 96 60 (Fax : 065 34 07 36)
Liège : 04 344 94 94 (Fax : 04 344 94 99)
Luxembourg : 061 23 99 60 (Fax : 061 22 49 25)
Namur : 081 72 36 00 (Fax : 081 72 36 08)
Le numéro de téléphone de l'administration centrale de l'ONE est le 02 542 12 11 (Fax : 02 542 12 51)
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles – Email : info@one.be - Site Internet : www.one.be

ONE ADOPTION
Avenue de la Toison d'Or 80 – 1060 Bruxelles – Tél. : 02 538 59 99 – Fax : 02 538 82 56
Site Internet : www.one.be/adoption

Equipes SOS-enfants
Tél. : 02 542 14 10 – Email : sos-enfants@one.be

Union Professionnelle des Sages-Femmes Belges (UPSFB)
Rue de Baume 203 – 7100 Haine-St-Paul – Tél. : 064 22 36 83
Email : contact@sage-femme.be - site Internet : www.sage-femme.be

Ligue des Familles
Avenue de Béco 109 - 1050 Bruxelles - Tél. : 02 507 72 11 – Fax : 02 507 72 00
Email : info@liguedesfamilles.be - Site Internet : www.citoyenparent.be

Délégué Général aux droits de l'enfant
Rue des Poissonniers 11-13 bte 5 – 1000 Bruxelles - Tél. 02 223 36 99
Email : dgde@cfwb.be - Site Internet : www.cfwb.be

INAMI (Institut National d'Assurance Maladie-Invalidité)
Avenue de Tervuren 211 – 1150 Bruxelles – Tél. : 02 739 71 11 – Fax : 02 739 72 91
Site Internet : www.inami.fgov.be

INASTI (Institut National d'Assurances Sociales pour travailleurs Indépendants)
voir coordonnées p57

ONAFTS (Office National d'Allocations Familiales pour Travailleurs Salariés)
voir coordonnées p56

ONEM (Office National de l'Emploi) :
L'administration centrale se situe Boulevard de l'Empereur 7 - 1000 Bruxelles – Tél. : 02 515 41 11
Fax : 02 514 11 06 - Site Internet : www.onem.be
→ Service interruption de carrière – Tél. : 02/515.42.89 – 02/515.42.90

Service Public Fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale
Rue Ernest Blérot 1 – 1070 Bruxelles – Tél. : 02 233 41 11 – Fax : 02 233 44 88
Email : spf@emploi.belgique.be - Site Internet : www.meta.fgov.be

Asbl Naissances Multiples
Avenue Gisseleire-Versé, 43 - 1082 Berchem Sainte Agathe -Tél./Fax : 02 652 01 81
Site Internet : www.naissancesmultiples.asso.be

Information sur l'allaitement : www.Allaitementmaternel.be

La Leche league Belgique
Tél.: 02 268 85 80 - info@lllbelgique.org - Site Internet : www.lllbelgique.org

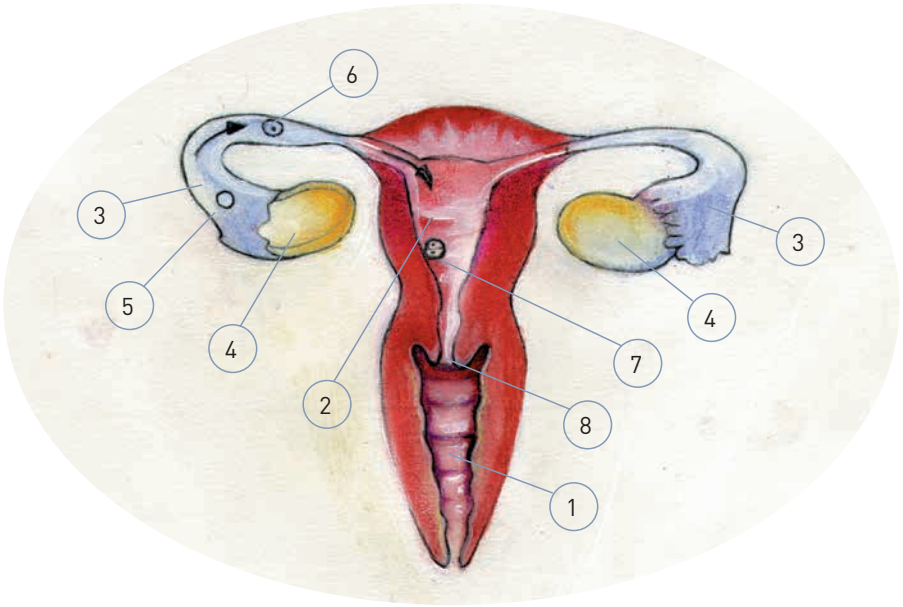
Infor allaitement
Rue de Braives 11 - 4210 Burdinne – Tél. : 02 242 99 33 - Fax : 085 71 29 37
E-mail : info@infor-allaitement.be - Site Internet : www.infor-allaitement.be

A qui pouvez-vous vous adresser?

	Nom	Téléphone
Maternité		
Gynécologue		
Sage-femme		
Médecin traitant		
Pédiatre		
Travailleur Médico-social de l'ONE Consultation ONE		
Kinésithérapeute		
Pharmacien		
Mutuelle		
Caisse allocations familiales		
Syndicat		
Employeur		
Administration communale		
En cas de besoin, prévenir		

Neuf mois d'échanges ...

L'aventure commence ici ...



Organes génitaux internes féminins

1. Vagin
2. Utérus
3. Trompes
4. Ovaires
5. Ovule non fécondé
6. Ovule fécondé par un spermatozoïde en migration vers l'utérus
7. Oeuf implanté dans la cavité utérine
8. Col de l'utérus

Neuf mois qui changent!

De 0 à 3 mois

A peine est-il conçu que vous vous demandez déjà quand votre bébé va naître.

Grâce au tableau ci-dessous, vous pouvez calculer la date approximative de votre accouchement, qui correspond à 40 semaines à partir du premier jour des dernières règles (âge gestationnel).

Mode d'emploi :
Repérez la date du premier jour de vos dernières règles ; la date approximative de l'accouchement est indiquée sur fond jaune juste en dessous.

Janvier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Oct.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Nov.
Février	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Nov.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				Déc.
Mars	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Déc.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	Janv.
Avril	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Janvier	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		Févr.
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Février	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	Mars
Juin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Mars	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		Avr.
Juillet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Avril	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Mai
Août	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Mai	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Juin
Sept.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Juin	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		Juil.
Oct.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Juillet	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Août
Nov.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Août	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		Sept.
Déc.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Sept.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Oct.

Après la première échographie, la date se précise,

l'accouchement est prévu pour le: . . . . . / . . . . . / . . . . . .

S'il s'agit d'une grossesse multiple (jumeaux, triplés, ...),
elle nécessite une attention plus particulière.
Dans ce cas, différentes associations existent pour vous aider après l'accouchement et vous renseigner (voir carnet d'adresses).

Ce carnet ne contient qu'un seul
feuillet du suivi du nouveau-né à la naissance.
Réclamez dès maintenant au gynécologue une fiche pour chaque futur bébé
si vous en attendez plusieurs.

Si vous travaillez, n'oubliez pas de prévenir votre employeur. Vous disposez d'une protection particulière (voir page 57). Prévoyez aussi un milieu d'accueil (crèche, accueillantes, ...).

Les Comités Subrégionaux de l'ONE vous renseigneront à ce sujet (voir carnet d'adresses).

Durant le premier trimestre, le futur bébé est en pleine construction : tous ses organes se forment. C'est une période délicate.

Pour votre bien et celui de votre enfant, évitez de vous fatiguer excessivement... Reposez-vous le plus possible. Essayez de mettre en place tout ce qui facilite votre vie.
Entourez-vous si possible.

L'alimentation

La grossesse ne nécessite pas une alimentation spécifique.
Celle-ci doit être diversifiée, riche en fruits, légumes et féculents.
La viande est une bonne source en fer mais pour réduire la consommation de graisse, il est préférable de manger deux fois du poisson par semaine.

Quelques restrictions

Des études récentes montrent la nocivité du tabac pour la santé du foetus et du nouveau-né.

Depuis septembre 2005, des professionnels proposent aux femmes enceintes et à leurs partenaires un accompagnement sur mesure d'aide au sevrage tabagique remboursé par la mutuelle (pour un montant maximum de 120 euros).

Pour plus d'informations : Ligne Tabac-Stop 0800 111 00
www.grossessesanstabac.be

L'alcool et la drogue sont également nocifs, ils passent au travers du placenta et le bébé les consomme à son tour.

Si vous avez envie de diminuer ou d'arrêter leur consommation, parlez-en avec la personne qui suit votre grossesse. Elle pourra vous orienter vers des groupes de soutien.

Ne prenez jamais de médicament sans avis médical.

Comment remédier aux malaises liés à la grossesse ?

De légers inconvénients peuvent apparaître à cette époque tels que nausées, seins tendus et douloureux, envies fréquentes d'uriner, jambes lourdes, constipation, fatigue, ...

Quelques trucs existent pour diminuer leurs effets, par exemple :

- pour combattre les nausées du matin :
  grignotez quelque chose avant de vous lever (biscotte, yaourt, ...). Préférez plusieurs repas légers à un seul ;

- pour combattre la constipation :
  il faut boire beaucoup d'eau (à répartir régulièrement sur la journée), mangez plus souvent des fruits, légumes et aliments riches en fibres comme du pain ou du riz complet.
  L'exercice physique aide aussi à régulariser le transit intestinal.

Si ces malaises perdurent ou vous inquiètent, discutez-en avec votre médecin.

Les envies

Les envies de fraises font partie de la légende.
Et vous, avez-vous des envies particulières ?

.....

.....

.....

A propos de l'échographie

Votre médecin réalisera plusieurs échographies au cours de votre grossesse. Trois sont systématiquement prises en charge par la sécurité sociale. Dans certains cas, par exemple si vous attendez des jumeaux, le médecin peut en pratiquer plus.

La première échographie

Elle est réalisée entre 2 et 3 mois. Elle permet de déterminer l'âge de la grossesse, la date prévue pour l'accouchement et le nombre de bébés que vous attendez.

La deuxième échographie

Elle est réalisée à plus ou moins 5 mois. C'est un moyen de contrôler la croissance de votre bébé, de dépister certaines malformations susceptibles d'êtres repérées à l'échographie et parfois de préciser le sexe de votre enfant.

La troisième échographie

Elle sera réalisée à plus ou moins 7 mois de grossesse. Elle permet de contrôler la croissance, la vitalité et la position de votre bébé.

Laissez courir votre imagination ...
Prenez le temps de partager vos rêves, vos inquiétudes, vos projets.

Calendrier des visites

A titre indicatif, voici le calendrier des visites qui vous seront probablement proposées pour, selon les besoins, surveiller la vitalité et la croissance du bébé, surveiller votre tension, votre poids, réaliser les différents tests et dépistages, vous écouter, vous donner des conseils...

1ère grossesse	2e grossesse et +	Echographie
6 - 8 sem	6 - 8 sem	
13 sem	13 sem	12 sem
17 - 18 sem	19 sem	
23 sem	23 sem	22 sem
27 - 28 sem	28 sem	
33 sem	33 sem	32 sem
36 sem	37 sem	
38 sem		
39 sem	39 - 40 sem	
40 sem		

Infos santé

Votre bébé est en pleine formation.
Il est particulièrement fragile aux **infections**. C'est pourquoi votre médecin vérifiera si vous êtes immunisée et protégée contre certaines maladies telles que la rubéole, le cytomégalovirus et la toxoplasmose.

Si ce n'est pas le cas, il vous donnera des conseils pour diminuer le risque de les contracter.

Par exemple :

- se laver régulièrement les mains;
- dans le cas de la toxoplasmose, bien cuire la viande, laver soigneusement les fruits et les légumes, éviter le contact avec les excréments de chats, ... ;
- dans le cas de la rubéole, éviter le contact avec une personne malade.

Les infections urinaires peuvent entraver le bon déroulement de la grossesse.

C'est pour les dépister et détecter la présence de sucre et d'albumine que le médecin analyse vos urines à chaque visite.

Un complément vitaminé peut être nécessaire.
Un apport suffisant en fer et en acide folique est recommandé pendant la grossesse.

Discutez-en avec la personne qui suit votre grossesse.

Les différentes personnes que vous pourrez rencontrer autour de votre grossesse sont :

- Le/la gynécologue est un médecin spécialisé(e) en gynécologie et obstétrique, il accompagne les grossesses « à risques » comme les grossesses « normales » . Il/elle pratique régulièrement des accouchements.
- Le/la sage-femme, a suivi un enseignement spécialisé en obstétrique et peut accompagner seul(e) les grossesses qui ne sont pas « à risques ». Il/elle pratique régulièrement des accouchements.
- Le médecin généraliste peut également suivre votre grossesse. Il/elle passe généralement le relais au gynécologue ou à la sage-femme pour l'accouchement.
- Le/la T.M.S. (travailleur médico-social) de l'ONE, est une infirmière, une sage-femme ou une assistante sociale qui travaille conjointement avec le/la gynécologue, sage-femme ou généraliste au sein de la consultation prénatale de l'ONE et est présente pour vous conseiller et vous aider tout au long de la grossesse.

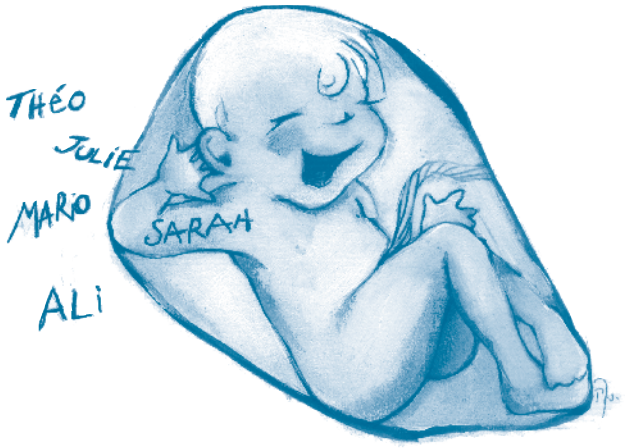
Mémento

De 3 à 6 mois

Pratique, ce liquide amniotique dans lequel vit et grandit votre bébé! Il le préserve des chocs, atténue les bruits trop violents. De plus, durant une bonne partie de sa vie in utero, votre bébé sera recouvert d'une substance blanc-gris appelée «vernix» qui protège sa peau. A sa naissance, il lui en restera peut-être quelques traces.

Avez-vous déjà des idées de prénoms ?

Prénoms de filles	Prénoms de garçons
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



Les premiers mouvements du fœtus sont parfois difficiles à discerner. Pour certaines, cela ressemble à des bulles, des vagues ou des sensations diffuses. Pour d'autres, les mouvements restent imperceptibles très longtemps.

Quand l'avez-vous senti bouger la première fois ?

.....

Chaque enfant a un moment privilégié pour se manifester. L'avez-vous déjà repéré ?

.....

Si vous avez d'autres enfants, comment vivent-ils cet événement ?
Leur en avez-vous parlé ?
Ont-il remarqué quelque chose ?
Dans la littérature enfantine, il existe de très bons livres qui abordent ce sujet...
Histoire de préparer le terrain.

Votre corps commence à se transformer.

Comment vivez-vous ces changements ?

.....

.....

.....

.....

.....

Une petite pause de temps en temps, rien de tel pour vous et votre bébé.
Si c'est possible : vous asseoir, lire, écouter de la musique,
regarder la télé, faire une petite sieste quotidienne.
Pourquoi ne pas profiter de ces moments
pour communiquer avec
votre bébé?...

Si votre humeur passe brusquement
de l'extase au coup de blues et au cafard, pas de
panique, c'est tout à fait naturel. N'hésitez pas à prévenir votre entourage,
c'est passager... mais cela risque de se reproduire !

Votre accouchement se déroulera d'autant mieux que vous vous y serez préparée physiquement et psychologiquement…

Vous pouvez dès maintenant choisir
une méthode de préparation à l'accouchement.
C'est le moment d'en discuter avec votre gynécologue ou le Travailleur Médico-Social (TMS) de la consultation. Ils pourront vous aider dans votre choix.

Avez-vous déjà visité la maternité ? Si cela vous tente, renseignez-vous, la plupart des cliniques organisent des séances d'information où vous obtiendrez tous les renseignements nécessaires (prix, matériel à emporter, visite de la salle d'accouchement…).

Si vous vous sentez fatiguée ou stressée, si vous travaillez beaucoup ou effectuez de nombreux déplacements, voyages fatigants, discutez-en avec votre gynécologue qui appréciera avec vous l'importance de ces risques.
Si vous vous sentez seule ou si vous êtes seule, n'hésitez pas à en parler.
Des services d'écoute anonyme sont aussi à votre disposition.

Prudence

Allez à la maternité d'urgence

- si vous avez des pertes de sang ou de liquide amniotique;
- si vous ressentez des contractions intenses ou rapprochées (le ventre devient dur, tendu puis se relâche);
- si vous êtes victime d'un accident ou d'une chute;
- si vous ne sentez plus votre bébé bouger alors que vous le sentiez bien auparavant;
- si en fin de grossesse, vous souffrez en même temps de somnolence, de maux de tête et de douleurs à l'estomac inhabituels.

Mémento

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si vous travaillez, avez-vous prévu un milieu d'accueil
(crèche, accueillante à domicile,...) pour votre enfant ?
Pour vous aider dans votre choix, l'ONE a édité un dépliant intitulé
Quel milieu d'accueil choisir pour notre enfant ?

Il est utile de rendre une visite à votre dentiste.

Pensez à signaler votre grossesse au dentiste, au pharmacien,
à tout médecin ...

Prévenez votre employeur. Votre grossesse vous confère certains droits.

De 6 à 9 mois

Tous ses sens sont en éveil

Déjà, il apprécie vos caresses.

Il entend les bruits qui lui parviennent.
Quelle musique aime-t-il ?
Parfois il sursaute lors d'un bruit violent.

Il perçoit les variations lumineuses
de forte intensité, surtout en fin de grossesse.

Petit à petit, bébé prépare sa sortie. Il grandit, prend du poids et a moins de place pour bouger.
Souvent, en fin de grossesse, il s'installe tête en bas.

Avez-vous tout prévu?

- ❍ sa layette ?
- ❍ votre valise ?
- ❍ les démarches administratives (voir page 55) ?

Quel médecin suivra votre bébé?

.....

Les Maternités fournissent en général une liste du matériel utile pour la maman et son bébé.

Voici la base d'une layette :

- body, chemisettes en coton
- brassières en laine
- nid d'ange ou petit manteau
- chaussons ou chaussettes
- grenouillères, culottes de laine ou de coton
- bonnet
- pyjamas
- alèzes pour protéger le matelas
- draps
- couverture ou couette.

Avez-vous pensé à la façon dont vous allez nourrir votre bébé ?
Lait maternel, biberon : que choisir ?
Si vous hésitez ou désirez des renseignements ,
le Travailleur Médico-Social (TMS) de l'ONE ou le médecin peuvent vous conseiller.

Une analgésie **péridurale** est envisageable lors de votre accouchement mais elle nécessite une préparation : prise de sang...
Discutez-en avec votre gynécologue lors d'une visite.

Bonne nouvelle !

Si vous voyagez en train en Belgique, à partir du 6ème mois de grossesse, vous avez droit à la première classe pour le prix de la seconde en présentant une attestation de grossesse.

Message de solidarité

Actuellement, il est démontré que le sang du cordon ombilical prélevé lors de l'accouchement peut être utilisé pour greffer des enfants atteints d'affections sanguines graves telles que la leucémie. Renseignez-vous auprès de votre gynécologue.

L'aventure touche à sa fin, du moins celle-ci car une autre va débuter.

Votre corps se prépare progressivement à l'accouchement. Vous pouvez parfois ressentir des **contractions** (le ventre devient dur puis se relâche).Tant qu'elles sont irrégulières et ou de faible intensité, pas de soucis ... mais ...

- si elles deviennent intenses et régulières **ET**
- si vous avez perdu le **bouchon muqueux** (glaire teintée ou non de sang) **ET/OU**
- si vous perdez du **liquide amniotique** ...

Il est temps de vous rendre à la maternité !

Mémento

Dossier médical

Dossier médical Dossier médical Dossier médical

Le mode de vie, les antécédents médicaux et obstétricaux influencent le déroulement de la grossesse.
Les professionnels de la santé qui vous entourent pourront d'autant mieux vous conseiller si vous leur fournissez certaines indications vous concernant.
Si des informations vous semblent importantes, ou si des données ne vous paraissent pas tout à fait compréhensibles, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Rendez-vous

Date	Heure	Lieu	Remarques

Rendez-vous

Date	Heure	Lieu	Remarques

Rendez-vous post-partum

Date	Heure	Lieu	Remarques

Questions à poser lors de ma prochaine consultation

Date	Questions

Questions à poser lors de ma prochaine consultation

Date	Questions

Conditions de vie

Aspects importants influençant votre grossesse

Situation familiale:

En couple ◯ seule ◯ autre :.....

Nombre de personnes composant le ménage*: .....

Type de logement : .....

Activité professionnelle:.....

Déplacement :.....

Activité physique :.....

Source(s) de stress :.....

Alimentation : .....

.....

Remarques : .....

.....

.....

* Nombre d'enfants et d'adultes vivant sous le même toit.

Vos antécédents obstétricaux

Est-ce votre première grossesse ? oui ◯ non ◯

Si non, pouvez-vous compléter avec le médecin, la sage-femme le tableau suivant.

Date	Lieu d'accouchement	Grossesse - évolution	Accouchement - déroulement

Vos antécédents médicaux

(Allergie, diabète, saignements faciles…)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vos antécédents familiaux

Père: .....

Mère: .....

Fratrie: .....

Les antécédents du futur père

.....

.....

.....

Sexe	Poids	Santé du bébé	Prénom	Allaitement

REMARQUE(S) IMPORTANTE(S) POUR L'ACCOUCHEMENT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEMO

Nom: ..... **Prénom:** .....

Née le: ..... **Gestité:** ..... **Parité:** .....

Date des dernières règles: ...../...../.....

Date théorique de l'accouchement: ...../...../.....

Date prévue de l'accouchement après échographie: ...../...../.....

Paramètres biologiques stables :

Groupe sanguin: Rhésus: Anticorps:

Rubéole: HIV: Syphilis:

Hépatite B: antigène: Hépatite C:

Suivi sérologique:

Dates	Toxo-plasmose	Cyto-mégalovirus	Anticorps irréguliers	Autres
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

Assuétude(s) (ou habitudes) :

- Tabac : nombre de cigarettes par jour:.....
- Vin, bière etc : nombre de verres par jour:.....
- Café, thé : nombre de tasses par jour:.....
- Haschich, joints, ... : nombre par jour:.....

Dépistages:

Col de l'utérus: ◯ .....

Trisomie: ◯ .....

Diabète: ◯ .....

Strepto-B: ◯ .....

Les examens repris dans ce carnet n'ont rien de normatif. Ils n'ont qu'une valeur indicative.

Dates	Age grossesse corrigé en semaines	Hauteur utérine	Mouvements fœtaux	Bruits du coeur foetal	Poids	Différence de poids	Tension artérielle	URINE			
								Nitrites	Glucose	Protéines	Leucocytes

Examens gynécologiques	Plaintes/Symptômes	Traitements	Remarques

Dates	Examens échograhiques

Dates	Examens complémentaires / Hospitalisation

CONSULTATION(S) CHEZ LE MÉDECIN TRAITANT

OU AUTRE:

Dates	Notes

ACCOUCHEMENT

Lieu d'accouchement : .....

Nom du médecin accoucheur .....

Date: .... / .... / .... Heure:..... Terme: ..... sem.

Présentation

Sommet ◯
Siège ◯
Autre ◯
Précisez: .....

Travail

Spontané ◯
Induction ◯
Césarienne programmée ◯

Analgésie

Aucune ◯
Péridurale ◯
Anesthésie générale ◯
Autre ◯
Précisez: .....

Dilatation (travail)

Spontanée ◯
Perfusion d'ocytocique ◯
Autre ◯
Précisez: .....

Expulsion

Spontanée ◯
Ventouse ◯
Forceps ◯
Césarienne ◯

Périnée

Intact ◯
Eraillure ◯
Episiotomie ◯
Autre ◯
Précisez: .....

Remarques importantes concernant l'accouchement:

.....

.....

LE NOUVEAU-NÉ

LE JOUR DE SA NAISSANCE

(Remplissez autant de feuillets qu'il y a de bébés)

Nom et prénom de l'enfant: .....

Sexe F ◯ M ◯

Poids: ..... Taille: .....

Périmètre crânien: .....

Etat à la naissance: .....

Réanimation non ◯ oui ◯

Si oui, expliquez: .....

Soins: - Vitamine K ◯
- Soins oculaires ◯
- Autres ◯
Précisez: .....

Bébé hospitalisé en néonatologie non ◯ oui ◯

Motif: .....

.....

.....

MISE AU SEIN

Dans l'heure ◯

Après l'heure ◯

Aucune ◯

Remarques: .....

.....

EVOLUTION

Tests exécutés

Bilirubine	oui ◯	non ◯
Photothérapie	oui ◯	non ◯
Guthrie	oui ◯	non ◯
TSH	oui ◯	non ◯
Acuité auditive	oui ◯	non ◯

L'évolution du poids du nouveau-né

Jour 0 : .....

Jour 1 : .....

Jour 2 : .....

Jour 3 : .....

Jour 4 : .....

Jour 5 : .....

Passage en néonatologie durant son séjour:

non ◯ oui ◯

Motif: .....

.....

Remarques: .....

.....

SORTIE DE BÉBÉ

Date: . . . . / . . . . / . . . .

Examiné par .....

Poids à la sortie .....

Résumé de l'observation: .....

.....

Alimentation

Allaitement maternel: ◯

Allaitement mixte: ◯

Biberon: ◯

Vitamines: ..... Fluor: .....

Autres prescriptions: .....

Conseils aux parents: .....

.....

Le bébé sera suivi par:

Nom: .....

Adresse: .....

.....

Téléphone: .....

SORTIE DE LA MÈRE

Date: . . . . / . . . . / . . . .

Nom du médecin, sage-femme : .....

Complication(s) non ◯ oui ◯

Si oui, précisez: .....

.....

Transfusion ◯

Antibiotique(s) ◯

Traitement préventif non ◯ oui ◯

Lequel: .....

.....

Gamma globuline anti D ◯

Vaccin rubéole ◯

Autre ◯

Précisez: .....

.....

Contraception oui ◯ non ◯

Laquelle: .....

Remarques: .....

.....

.....

.....

.....

PREMIERE CONSULTATION POSTNATALE

Consultation

Date: . . . . / . . . . / . . . .

Nom du médecin, sage-femme: .....

Nombre de semaines postnatales: .....

Poids: ..... TA: .....

Urine

Glucose ◯ Albumine ◯ Nitrites ◯

Utérus: .....

Col: .....

Frottis dépistage: .....

Périnée: .....

Allaitement	oui ◯	non ◯
Contraception	oui ◯	non ◯
Perte d'urine	oui ◯	non ◯
Gym. postnatale	oui ◯	non ◯

Remarques: .....

.....

.....

.....

.....

DEUXIÈME CONSULTATION POSTNATALE

Consultation

Date: . . . . / . . . . / . . . .

Nom du médecin, sage-femme: .....

Nombre de semaines postnatales: .....

Poids: ..... TA: .....

Urine

Glucose ◯ Albumine ◯ Nitrites ◯

Utérus: .....

Col: .....

Frottis dépistage: .....

Périnée: .....

Allaitement	oui ◯	non ◯
Contraception	oui ◯	non ◯
Perte d'urine	oui ◯	non ◯
Gym. postnatale	oui ◯	non ◯

Remarques: .....

.....

Suivis ultérieurs: .....

.....

.....

.....

Notes des professionnels

Notes des professionnels

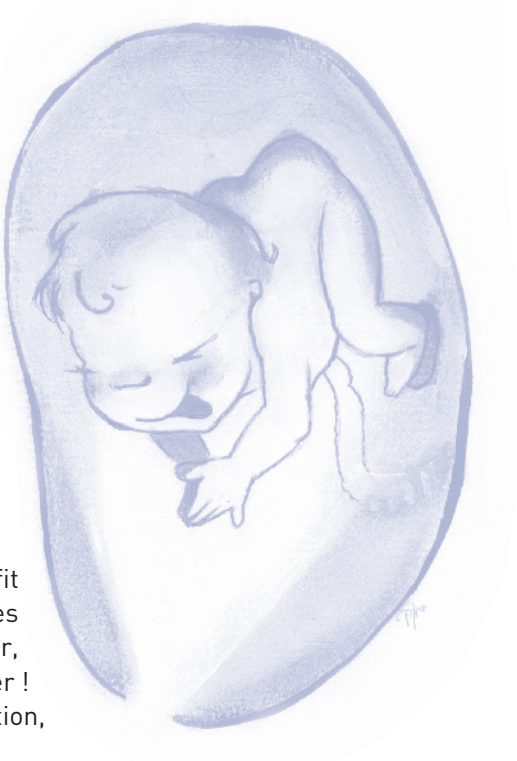
Notes des professionnels

Autour de la ...

... naissance

Votre accouchement et sa naissance

Pendant toute la période qui précède l'accouchement, des contractions vont apparaître d'abord progressivement puis d'une façon plus régulière. Celles-ci vont permettre au col de l'utérus de s'effacer et vont pousser le bébé vers l'extérieur. Ce travail peut avoir une durée variable d'une femme à l'autre et d'une grossesse à l'autre.



C'est l'occasion de mettre à profit ce que vous avez appris lors des séances de préparation (se relaxer, bien respirer, ...) ou du moins essayer ! Si vous n'avez pas suivi de préparation, discutez-en avec l'équipe médicale.

Dans certains cas difficiles, un acte médical du gynécologue sera nécessaire pour faciliter l'expulsion du bébé :
- forceps, ventouse, épisiotomie, césarienne . . .
Une anesthésie locale ou générale pourra également être pratiquée.

Le . . . . . / . . . . . / . . . . . à . . . . . heure(s) . . . . . minute(s)

Il/elle est là et s'appelle : . . . . . .

mesure : . . . . . cm

pèse : . . . . . kg

Dès que possible, votre bébé aimera retrouver chaleur, douceur et sécurité dont il a tant besoin.

Quels ont été vos premiers mots ?

.....

Et ceux du papa ?

.....

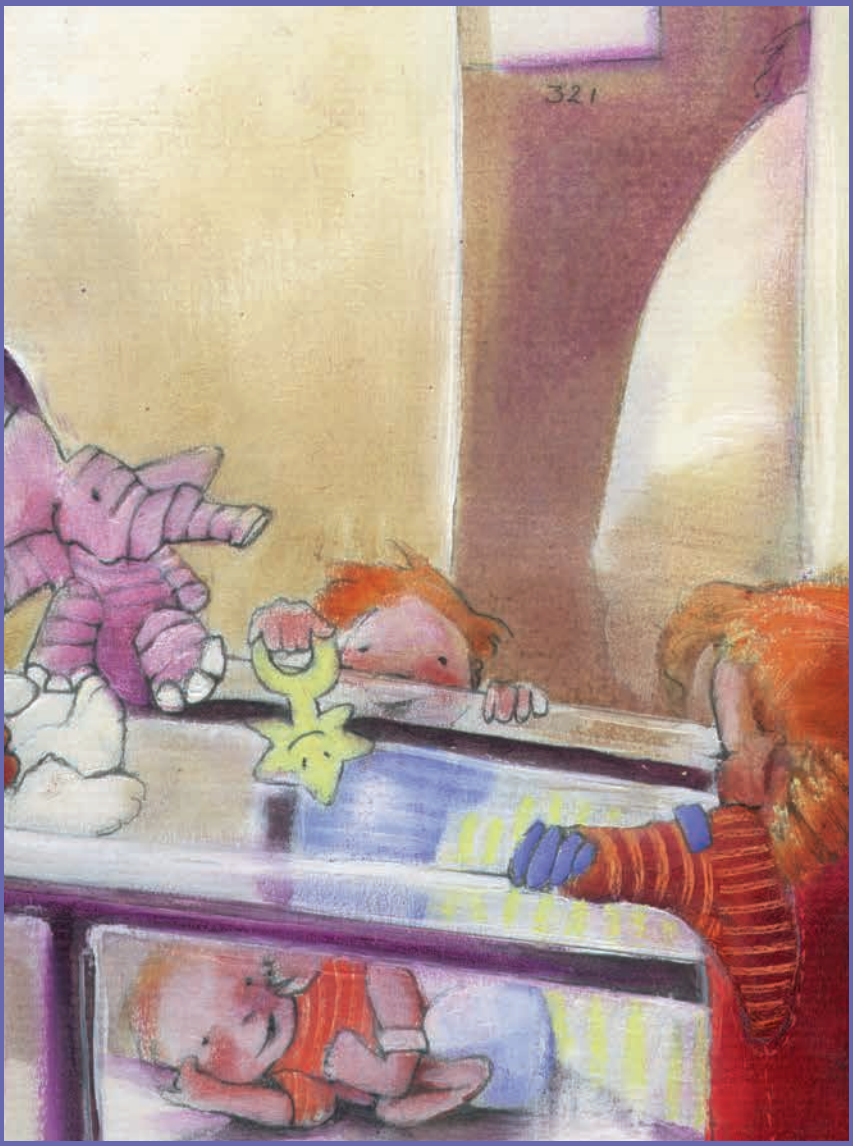
Si vous avez choisi de l'allaiter, la première mise au sein aura lieu le plus tôt possible, peut-être déjà dans la salle d'accouchement. Ceci favorise la mise en route de l'allaitement.

A sa naissance, l'équipe médicale examine votre enfant.
Elle évalue sa tonicité, le battement de son cœur, sa respiration,
sa coloration et ses réflexes.
Elle détermine les examens éventuels à réaliser.

Pendant que des soins sont prodigués à votre bébé,
vous vivez la dernière phase de l'accouchement.
Encore quelques contractions et le placenta est expulsé.
Cela s'appelle la «délivrance».

Les derniers soins étant effectués, vous pourrez regagner
votre chambre.

Mémento



Le séjour en maternité

Votre bébé est là.
Est-il tel que vous l'aviez imaginé ?
Vous avez peut-être vécu un accouchement difficile, connu un excès de douleurs ou de fatigue.
Ayez confiance en vous et en votre bébé, l'attachement se construit de jour en jour.

Pour le bébé non plus, ce n'est pas facile.
Il doit s'habituer à sa nouvelle vie.
Il lui faut du temps pour trouver des nouveaux repères et se remettre de ses émotions.
Les pleurs sont pour lui une manière de s'exprimer.

Ces premiers jours vont vous permettre de faire connaissance et de vous apprivoiser mutuellement. Le papa a l'occasion de prendre une part plus active dans cette nouvelle vie.

Même si tout va bien, un rien peut vous faire pleurer.
Bien des raisons peuvent provoquer ce désarroi : le bouleversement hormonal, le sentiment de vide en vous. Toutes ces émotions provoquent ce que l'on appelle le « baby blues », le cafard. Ne vous sentez surtout pas coupable, il s'agit d'un phénomène naturel.

Durant votre séjour à la maternité, un pédiatre examinera votre enfant.

Au cinquième jour de sa vie, une prise de sang lui sera faite.
Elle permet de dépister l'hypothyroïdie et la phénylcétonurie (test de Guthrie): lorsque ces deux affections congénitales sont diagnostiquées dans les premiers jours de la vie, un traitement approprié permet à l'enfant d'avoir un développement tout à fait normal.

Durant le séjour à la maternité, votre bébé pourra également bénéficier d'un dépistage auditif. Ce test est simple, rapide et totalement indolore. Il permet de vérifier si votre enfant entend bien. Il est effectué dans le calme et lorsque bébé dort.
Si vous n'avez pas eu l'occasion d'en bénéficier durant votre séjour, vous pouvez revenir dans les jours suivants en consultation.

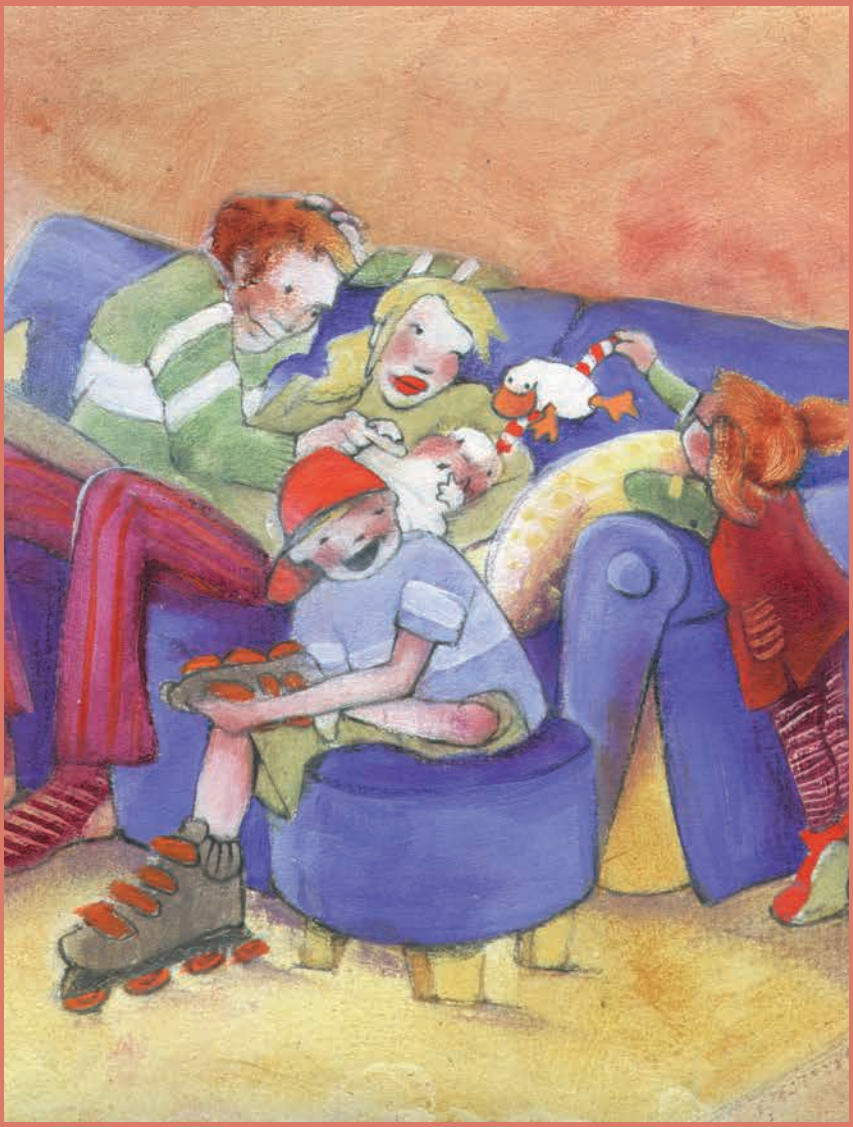
Votre gynécologue viendra aussi vous rendre visite, ce sera notamment l'occasion d'aborder avec lui la question de la contraception.

Le séjour se termine, avez-vous tout prévu pour le retour à la maison ?

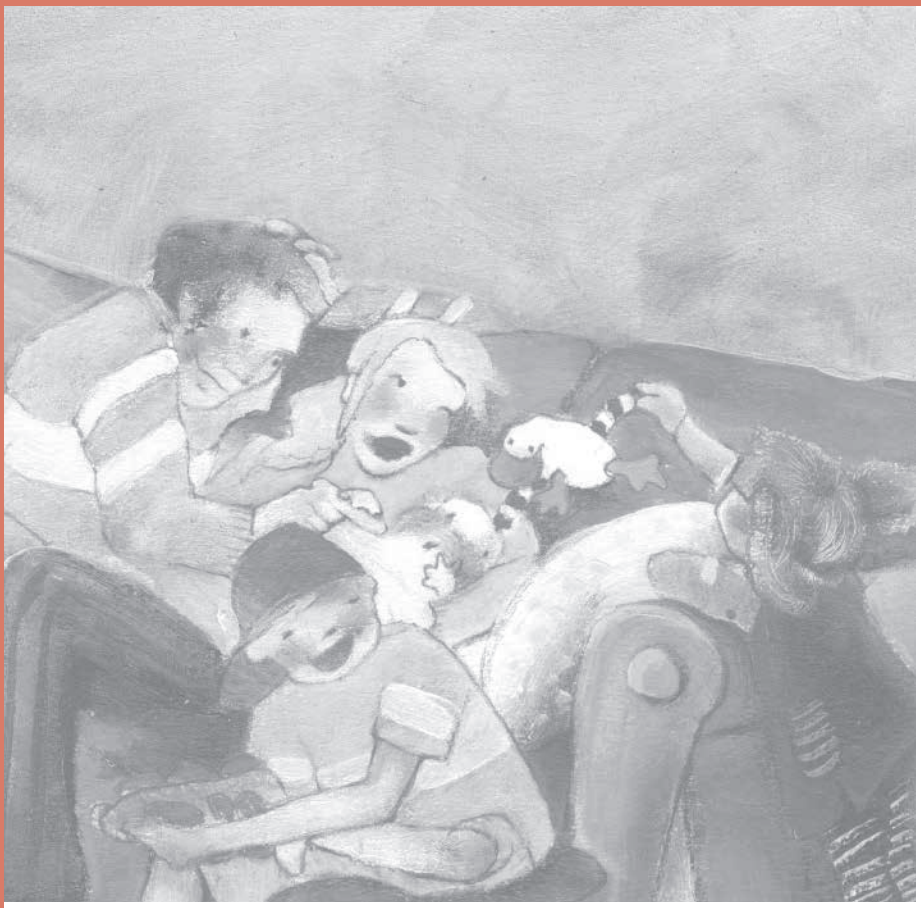
- ❍ des langes ?
- ❍ une pharmacie de base ?
- ❍ le frigo rempli ?
- ❍ . . . . . .

N'oubliez pas de demander le carnet de l'enfant à la maternité avant votre départ.

Mémento



Premiers jours à la maison



Votre bébé et vous avez déjà fait un peu connaissance.
Vous voilà tous ensemble à la maison, quelle joie, mais aussi parfois quelle inquiétude... A chacun de trouver son rythme, sa place.
Pour certaines mamans, s'entourer d'amis, de la famille sera important alors que d'autres préféreront s'isoler.

Un Travailleur Médico-Social (TMS) de l'ONE vous rendra visite à votre domicile si vous le désirez. Cette rencontre permettra de vous écouter, de répondre à vos questions et de vous communiquer différents renseignements. Si vous vous sentez seule ou si vous êtes seule, discutez-en avec lui.

Si vous allaitez, votre bébé peut, dans les premiers jours du retour à la maison, réclamer plus souvent le sein.
Cela est courant et passager. Il n'est pas utile de compléter par des biberons. Parfois, mettre votre enfant plus fréquemment au sein permet de rétablir l'équilibre entre ses besoins et votre quantité de lait.

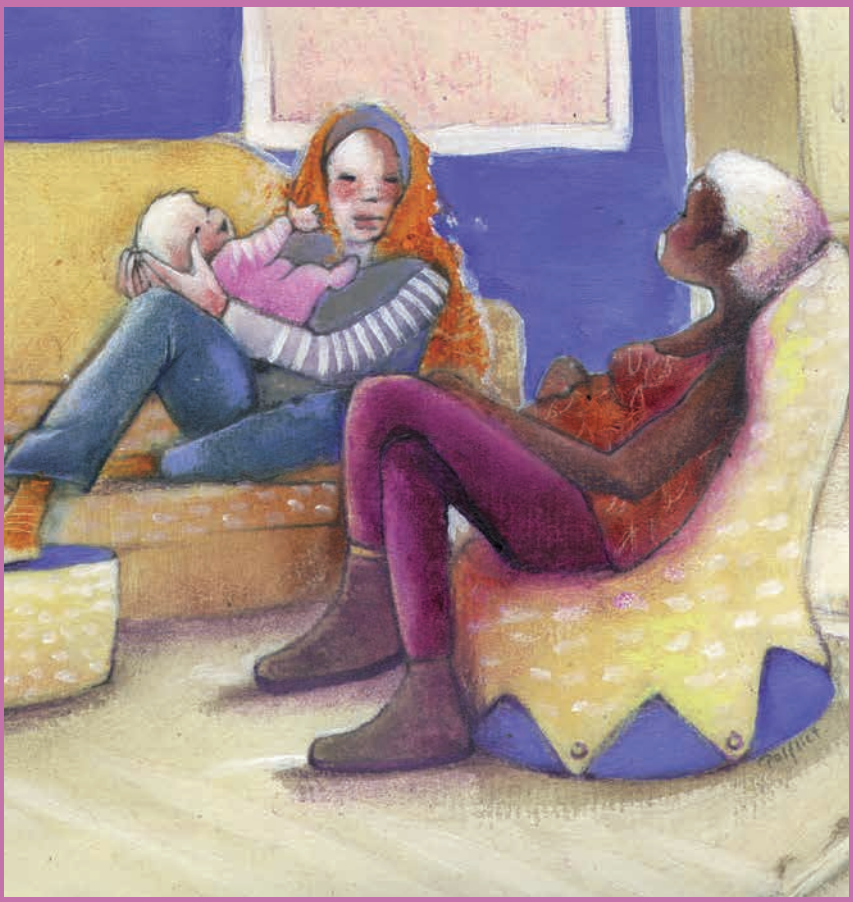
Vous pouvez en discuter :
- avec le TMS lors de sa visite ou à sa permanence téléphonique;
- avec le médecin qui suit votre enfant.

Tout bébé, même en bonne santé, a besoin d'être suivi régulièrement par un pédiatre, par votre médecin traitant ou à la consultation pour enfants.

Ces visites ont pour but de surveiller l'évolution de votre enfant, de le vacciner, d'effectuer différents dépistages, de répondre à vos questions et de vous informer.

Six semaines ...

... plus tard



L'aventure continue

L'adaptation les uns aux autres s'établit petit à petit. Vous vous sentez sans doute plus à l'aise dans votre nouveau rôle.
En général, vous reconnaissez les différents pleurs de votre bébé.

S'il pleure, c'est peut-être :

- par faim ;
- par besoin de téter ;
- par besoin d'être pris dans les bras ;
- par ennui ;
- par fatigue.

La nuit, il lui arrive parfois de dormir plus longtemps ...

Le . . . . . / . . . . .

Sa plus longue nuit - et la vôtre - a été de . . . . . heures.

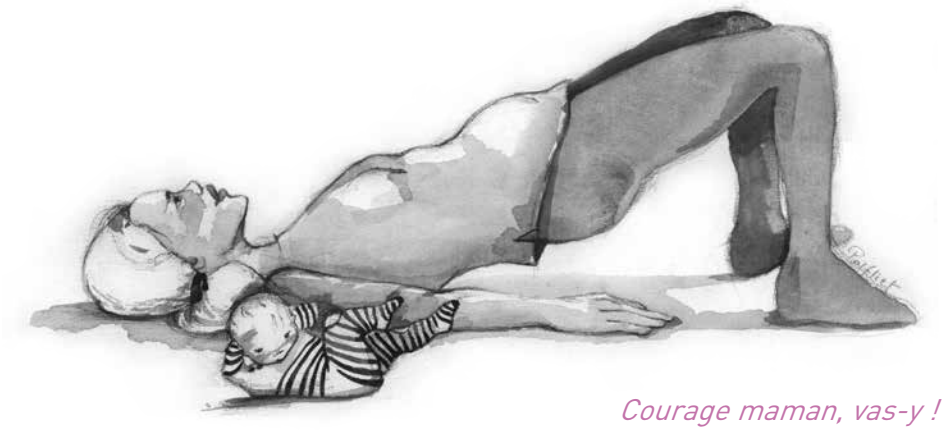
Le rythme de votre bébé se régularise.
C'est l'occasion de repenser un peu plus à vous...

Vous voilà mère et femme tout à la fois !
Comment vous sentez-vous ?

Votre corps a subi bien des modifications. Les muscles abdominaux et périnéaux ont été soumis à de rudes épreuves. Pour retrouver un certain tonus, la gymnastique postnatale est indiquée.
Elle se conduit en deux temps : remuscler le périnée et ceci dès la maternité, ensuite vos abdominaux et ce, dans les 5 à 6 semaines après l'accouchement.

Si vous le pouvez, faites-vous aider par un kinésithérapeute.
Le médecin vous prescrira des séances lors de votre visite postnatale.
Elles peuvent être, en partie, remboursées par la mutuelle.

Forme(s !) et tonus reviendront, mais cela peut prendre un peu de temps.



Courage maman, vas-y !

Petit manuel des ...

démarches administratives

1. Comment recevoir la prime de naissance et les allocations familiales?
2. De quelles protections pouvez-vous bénéficier?
3. Comment bénéficier du congé de maternité?
4. Quelle indemnité vous sera accordée?
5. Quel congé pour le père?
6. Quels autres types de congé?
7. Filiation.
8. Quelle nationalité aura votre enfant?
9. Quand déclarer la naissance de votre enfant?
10. Quel accueil choisir pour votre enfant?
11. Combien vous coûtera l'accouchement?
12. Pour le séjour en maternité ...

Bon à savoir ...

1 Comment recevoir la prime de naissance et les allocations familiales ?

Elles peuvent être obtenues si l'un des deux parents au moins est salarié, indépendant, agent d'Etat ou chômeur indemnisé.

C'est généralement le travail du père qui ouvre le droit aux allocations et à la prime. Néanmoins, dans certains cas, c'est le travail de la mère qui prime s'il en résulte une situation plus favorable pour l'enfant (ex. : mère salariée, père indépendant) ou lorsque le père n'a pas reconnu l'enfant. Les documents nécessaires sont à demander à l'employeur, à la caisse d'assurances sociales où sont inscrits les travailleurs indépendants, au dernier employeur dans le cas des chômeurs indemnisés, des travailleurs malades ou des pensionnés.
Si vous n'avez jamais travaillé, que vous travaillez dans l'enseignement ou que vous êtes travailleur transfrontalier, votre demande doit directement être adressée à l'ONAFTS.

La prime de naissance

Cette prime est octroyée une fois par naissance.
Elle peut être demandée dès le sixième mois de grossesse et sera versée au plus tôt à 7 mois de grossesse.
Pour ce faire, il faut demander à votre gynécologue de remplir un certificat médical type que vous transmettrez à la caisse d'allocations familiales compétente.

- S'il s'agit d'un enfant né hors mariage, il faut joindre au certificat, l'attestation de reconnaissance à demander à l'Officier d'Etat Civil en cas de reconnaissance de paternité avant la naissance.

Montant de la prime de naissance (01/05/2011) : 1175,56 €, 2ème naissance et suivantes 884,47 €. La prime de naissance est double pour les jumeaux.

Les allocations familiales

Les allocations familiales seront payées dès le 2e mois de la naissance à la mère ou à la personne qui élève l'enfant. Le droit est perdu si les allocations ne sont pas réclamées dans un délai de trois ans.Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter :

- *Pour les travailleurs salariés:*
Office National d'Allocations Familiales pour Travailleurs Salariés (ONAFTS)
Rue de Trèves, 70
1040 BRUXELLES (02 237 21 12).
site internet : www.onafts.be

Il existe des bureaux régionaux.

- *Pour les travailleurs indépendants:*

Institut National d'Assurances Sociales pour Travailleurs Indépendants (INASTI)
Place Jean Jacobs, 6
1000 Bruxelles (02/546.42.11).
site internet : www.rsvz-inasti.fgov.be

- *Pour les agents du secteur public, contractuels et statutaires:*

Service du personnel de votre organisme.

- *Pour les personnes qui n'ont pas droit aux allocations familiales:*

Si vous n'avez pas droit aux allocations familiales et que vos revenus ne dépassent pas un certain plafond, vous pouvez demander à bénéficier de Prestations Familiales Garanties.
Prime de naissance et prestations familiales garanties sont du même montant que pour les salariés.
Le demandeur doit résider en Belgique d'une manière ininterrompue depuis au moins 5 ans, sauf s'il est belge, ressortissant de l'UE, apatride ou réfugié (pour eux la durée de 5 ans n'est pas requise).

Renseignez-vous auprès du Service Social du C.P.A.S. ou du Travailleur Médico-Social de l'ONE.

2 De quelles protections pouvez-vous bénéficier ?

La femme enceinte bénéficie d'une protection légale particulière.

Vous êtes protégée contre le licenciement

Dès que votre employeur est averti de votre état, il ne peut plus vous licencier pour des raisons liées à votre grossesse et ce jusqu'à la fin du mois suivant votre retour de congé de maternité. L'employeur devra en tout état de cause être averti de l'état de grossesse de la travailleuse au plus tard 8 semaines avant la date présumée de l'accouchement.

Certains travaux vous seront interdits

Car ils sont dangereux pour vous et votre enfant.
Vous ne serez pas non plus tenue d'accomplir un travail de nuit (entre 20h et 6h) :

- 8 semaines avant la date présumée de l'accouchement;
- ou sur présentation d'un certificat médical :
  - pendant d'autres périodes de la grossesse,
  - 4 semaines après la fin du congé de maternité.

De même, le travail supplémentaire est interdit, sauf dans certains cas.

Pour plus d'informations :
SPF Emploi - Travail - Concertation :
02 233 41 11

Vous avez le droit de vous absenter

Pour subir des examens médicaux prénataux qui ne peuvent se faire en dehors des heures de travail.

Il faut prévenir l'employeur et communiquer un certificat médical à sa demande.

3 Comment bénéficier du congé de maternité ?

Vous devez demander à votre médecin deux certificats médicaux précisant la date présumée de votre accouchement.

Vous en remettrez un à votre mutuelle et le second à votre employeur.

Si vous êtes salariée, agent de l'Etat ou chômeuse indemnisée

- **Ce congé d'une durée totale de 15 semaines se décompose comme suit :**

- un congé prénatal de 6 semaines dont 1 obligatoire précédant directement la date présumée de l'accouchement;
- un congé postnatal de 9 semaines que vous pouvez compléter par les jours de congés non-utilisés lors du congé prénatal (soit maximum 5 semaines).

Si vous avez dû prendre congé pour cause de maladie ou d'accident les 6 dernières semaines de votre grossesse (8 semaines en cas de naissances multibles), vous pouvez demander un allongement de votre congé postnatal d'une semaine!

Si votre bébé doit rester hospitalisé plus de 7 jours à compter de sa naissance, vous avez le droit de prolonger votre congé de maternité, jusqu'à un maximum de 24 semaines. Chaque journée d'hospitalisation du nouveau-né postérieure aux 7 premiers jours ouvrira le droit à un jour de repos de maternité supplémentaire qui s'ajoutera aux 15 semaines accordées.

Dans certaines conditions, vous pouvez dorénavant aménager les dernières semaines de votre congé postnatal et ainsi re-prendre progressivement le travail de manière fractionnée (mi-temps, 1/4 temps, etc).

Pour plus d'informations :
SPF Emploi - Travail - Concertation :
02 /223.41.11
Site web :
www.emploi.belgique.be

- **Naissance multiple :**

En cas de naissances multiples,

vous bénéficiez d'un congé de maternité égal à 17 semaines. Sachez que le congé postnatal peut être prolongé de 2 semaines à la demande de la maman.

Si vous êtes indépendante ou aidante

Depuis le 1er juillet 2007, vous avez droit à 8 semaines (9 semaines en cas de naissances multiples) de congé de maternité.
Dans certaines conditions, vous pouvez convertir les deux dernières semaines de votre congé postnatal en jours de repos postnatal. Ainsi, vous vous pourrez reprendre progressivement le travail de manière fractionnée (mi-temps, ¼ temps, etc). Vous devez en informer votre employeur au plus tard quatre semaines avant la fin du congé postnatal et introduire une demande auprès de votre mutuelle pour recevoir des indemnités de maternité pour ces jours.

4 Quelle indemnité vous sera accordée?

Si vous êtes salariée

Vous serez payée par votre mutuelle. Pendant les 30 premiers jours, vous recevrez 82% de votre salaire brut. A partir du 31e jour, vous toucherez 75% de votre salaire brut plafonné (renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour le montant exact).

Si vous êtes agent statutaire

C'est l'organisme public (et non la mutuelle) qui vous paiera l'intégralité de votre salaire pendant tout votre congé.

Si vous êtes indépendante

- L'allocation de maternité s'élève à un montant forfaitaire par semaine de 390,88 € pour toute la période du repos de maternité.
  Désormais, cette allocation est calculée sur une base hebdomadaire et non plus sur la base d'un forfait unique indivisible.
  L'allocation de maternité est payée en 2 fois par votre mutualité au plus tard dans le mois qui suit la date à laquelle le repos de maternité prend fin.
  Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès du service indemnités de votre mutuelle.

- L'aide à la maternité est constituée de 105 titres services donnant droit aux services d'une personne pour aider après l'accouchement. La demande doit être introduite auprès de la caisse d'assurances sociales entre le 6ème mois de grossesse et la fin de la 15ème semaine après l'accouchement.

Si vous êtes chômeuse complète

- pendant les 30 premiers jours, vous recevrez 79,5 % du salaire plafonné (l'allocation de base + 19,5% du salaire perdu).- A partir du 31e jour du congé de maternité jusqu'à la fin des 15 semaines : 75% du salaire plafonné (l'allocation de base + 15%)
- après 15 semaines : 60% du salaire perdu limité au montant du chômage.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour les montants.

5 Quel congé pour le père ?

Le père doit prévenir son employeur afin de bénéficier de son congé.

Le père, mari de l'accouchée ou celui qui le cas échéant a reconnu l'enfant, a droit à 10 jours de congé à choisir dans les 4 mois qui suivent la naissance.

Pendant les 3 premiers jours, le travailleur bénéficie du maintien de la rémunération et pendant les 7 jours suivants il bénéficiera d'une allocation payée dans le cadre de l'assurance soins de santé et indemnité (via la mutuelle).

Congé de naissance des co-parents

La partenaire de même sexe de la mère biologique et qui n'a pas de lien de filiation avec le nouveau-né, peut également sous certaines conditions, de la même manière qu'un père ordinaire, avoir droit à 10 jours de congé lorsque sa partenaire accouche.

Le père de l'enfant peut prendre le congé de maternité qui n'a pas été épuisé par la mère si celle-ci est décédée ou hospitalisée plus de 7 jours
et que le bébé a quitté l'hôpital.

Les travailleurs indépendants ne bénéficient pas du congé de paternité.

6 Quels autres types de congés ?

Vous pouvez bénéficier de différentes formes d'interruption de carrière (congé parental, crédit temps, ...) voire d'un congé d'allaitement mais, selon le secteur dans lequel vous travaillez (public ou privé), vous devrez vérifier si ces congés sont bien d'application dans votre entreprise .

Renseignez-vous auprès du
Service social de votre employeur
ou auprès du SPF Emploi - Travail - Concertation : (02 233 41 11).

7 Filiation

- **Dans un couple marié**,

le mari est présumé être le père de l'enfant.

Depuis le 1er juillet 2007, il est possible d'annuler cette présomption lorsque les parents sont séparés depuis un certain temps.

- **Dans un couple non marié**,

la mention du nom de la mère dans l'acte de naissance prouve le lien de filiation avec l'enfant.

Le père, par contre, s'il veut établir un lien de filiation avec l'enfant, doit le reconnaître à la maison communale. Il ne peut le faire qu'avec le consentement de la mère. Si cette dernière le refuse car elle conteste la paternité de l'auteur de la reconnaissance, un recours devant le tribunal de 1ère instance est possible. Si l'enfant a 12 ans accompli, son consentement est également requis.

Lorsque le père n'a pas reconnu l'enfant et que seule la filiation maternelle est établie, celle-ci est donc seule investie de l'autorité parentale.

Depuis la loi du 13/04/1995, l'autorité parentale sur la personne de l'enfant est conjointe, que les parents soient mariés ou non, vivent ensemble ou non, sauf décision judiciaire attribuant l'autorité parentale exclusive à un des deux parents. Le droit de la filiation a été modifié de façon substantielle par la loi du 1er juillet 2006 (entrée en vigueur 1er juillet 2007). Dès lors, pour tout renseignement complémentaire, contactez le service juridique de l'ONE au 02/542 15 60.

8 Quelle nationalité aura votre enfant ?

Quel que soit le lieu de naissance de l'enfant, si l'un ou les deux parents est/sont belge(s), votre enfant sera belge. De plus, le code de la nationalité belge envisage différents cas de figure où l'enfant peut à sa naissance accéder à la citoyenneté belge et ce quelle que soit la nationalité des parents. Renseignez-vous auprès de votre administration communale.

9 Quand déclarer la naissance de votre enfant?

La déclaration à l'administration communale est l'équivalent de l'inscription au registre de la population et concerne donc tous les enfants, issus de couples mariés et non mariés.

Elle doit s'effectuer dans les 15 jours qui suivent l'accouchement, à l'administration communale

du lieu de naissance de l'enfant. A cette occasion, l'Officier de l'Etat Civil vous remettra deux attestations de naissance : l'une destinée à votre mutuelle et l'autre à la caisse d'allocations familiales. Ces attestations ne sont délivrées qu'une seule fois.

10 Quel accueil choisir pour votre enfant ?

Il n'est pas encore né, mais, déjà, il est préférable d'y penser !

Si vous souhaitez trouver une place disponible dans un milieu d'accueil (crèche, maison d'enfant, accueillantes,...), l'ONE vous conseille d'entreprendre les démarches suffisamment tôt. Un dépliant présentant les différents types d'accueil vous guidera dans votre choix. Il est disponible gratuitement sur simple demande au 02 / 542 12 11. Vous pouvez également obtenir une liste des milieux d'accueil disponibles dans votre région en téléphonant au Comité Subrégional de l'ONE le plus proche de chez vous (voir carnet d'adresses page 4, ainsi que le site ONE : www.one.be).

Dans le cas des milieux d'accueil subventionnés, la participation financière est calculée en fonction de vos revenus.

Dans les autres cas, elle est variable et fixée par le milieu d'accueil lui-même.

Il y a une réduction d'impôt pour frais de garde d'enfants avec un maximum 11,20€ par jour de garde et par enfant de moins de 12 ans (18 ans en cas d' handicap lourd). La réduction est de 45 % de ces dépenses. Pour tout renseignement, contactez le SPF Finances.

A partir du 4ème mois de grossesse, vous pouvez entrer une demande d'inscription auprès d'un milieu d'accueil.

11 Combien vous coûtera l'accouchement ?

Les tarifs varient d'une maternité à l'autre. N'hésitez pas à demander les prix des chambres.

Une chambre dans laquelle vous serez seule coûte en principe plus cher qu'une chambre commune!

Si vous bénéficiez d'une assurance hospitalisation, les montants à votre charge seront bien entendu moins élevés. Cette assurance ne couvre néanmoins pas tous les frais.

Renseignez-vous auprès de votre assureur.

Les maternités demandent généralement de payer une caution à l'entrée.

12 Pour le séjour en maternité

Certaines maternités demandent que vous réserviez votre chambre quelques semaines avant la naissance.

Pour tout renseignement complémentaire :

- **Service Juridique**
  de l'Office de la Naissance et de l'Enfance
  Chaussée de Charleroi 95
  1060 Bruxelles
  Tél. : 02 542 15 60
- **«Un bébé bientôt»**
  édité par l'ONE
- **«Devenir parents»**
  édité par l'ONE

Mémento

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mémento

Mémento

Editeur responsable

Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles

Conception

Service Education à la Santé
en collaboration avec
le Collège des Conseillers Gynécologues de l'ONE
et le Service Communication

Dessins

Nathalie Polfliet

Mise en page

Service Infographie de l'ONE

Site internet

www.one.be

D/2013/74.80/30
Ref. MAFACT : Carnet M

ONE OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Avec le soutien de
la Fédération Wallonie-Bruxelles